DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. Nr. 11.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Odpoczynek po pracy umysłowej.

Według dzieła prof. Dr. E. Neumanna pod tyt. „Inteligencya i Wola“.

Znajomość działania odpoczynku ma doniosłe znaczenie, szczególnie dla ludzi poświęcających się pracy umysłowej, wymagającej nieraz ogromnego natężenia siły. Przedewszystkiem zauważyć należy, że odpoczynek jest sztuką, której dopiero trzeba się nauczyć. Nie każdy bowiem rodzaj odpoczynku jest dla każdego odpowiedni. Zależy to od indywidualności i usposobienia danego osobnika. Podczas gdy dla jednych już sama lekka praca jest odpoczynkiem, to dla innych koniecznym środkiem odpoczynku jest zupełna bezczynność.

Następnie należy odróżnić odpoczynek od niemocy. Organizm bowiem wymagający prawdziwego odpoczynku, posiada jeszcze na tyle świeżości i energii, że można je jeszcze zużyć na jakiś pożyteczny i rozsądny cel. Gdyby n. p. człowiek po pewnym czasie ciężkiej i wyczerpującej pracy umysłowej, nagle przerwał ją, udał się samotnie do lasu i tam za jednym zamachem wyzbył się wszystkiego, co pobudza władze umysłowe do pracy i podnieca system nerwowy, ten przez taką zmianę warunków życiowych mógłby łatwo popaść w niemoc. Podobną niemoc widzimy u ludzi, którzy całe życie »odpoczywają«, podróżują z jednego miejsca kąpielowego do drugiego i nie mogą znaleźć środka, któryby ich system nerwowy przyprowadził do jakiegoś porządku. W takim wypadku najlepszą

jest reguła, która powiada, »że energiczne i natychmiastowe zajęcie się pracą jest lepszym środkiem, aniżeli zupełny spokój i bezczynność, ponieważ praca pobudza nerwy!« Nasz system nerwowy wymaga zawsze pewnej ilości pracy, dlatego też ten, kto po jakimś wysiłku umysłowym chce sobie wypocząć — musi pamiętać o tem, że nie należy tego czynić nagle i zupełnie — lecz stopniowo ze zmianą pracy.

Sławny wiedeński chirurg Billroth polecił listownie swemu przyjacielowi odpoczynek w górach i dodał następującą uwagę: »A weź się tam do jakiej pracy umysłowej — gdyż to bywa bardzo często najlepszym odpoczynkiem«.

Zupełne zaprzestanie wszelkiej pracy tak umysłowej, jak i fizycznej jest czasem polecenia godne — ale ta dobrowolna niemoc nie powinna trwać dłużej nad kilka godzin, lub co najwyżej kilka dni. W tym wypadku byłby najlepszym tak często zalecany amerykański »relaksacyjny« sposób leczenia. Polega on na tem, że pacyent układa się w jak najdogodniejszej pozycyi na łóżku lub sofie. Pokój dokładnie się przewietrza, a następnie zaciemnia, aby światło nie raziło oczu, uszy zatyka się starannie, aby najmniejszy ruch nie rozpraszał uwagi; zaś wszystkie członki układa się tak, aby mięśnie były w zupełnym spokoju. Teraz następuje najtrudniejszy warunek do wykonania, t. j. uspokojenie swoich myśli. Aby temu uczynić zadość — najlepiej jest skoncentrować myśli z całą energią na jednym punkcie, n. p. na jakim przedmiocie zewnątrz lub wewnątrz pokoju się znajdującym, lub myśleć konsekwentnie i wytrwale n. p. o swoich nogach i t. d.

Następnie opisuje Dr. Neumann w swej rozprawie cztery stopnie zmęczenia, spowodowane nadmierną pracą umysłową. »Weźmy n. p. — powiada on — człowieka, który przez kilka godzin pracuje umysłowo, to zobaczymy, że nastąpi u niego wyczerpanie sił, których już dalsza wymiana materyi organicznych wzmocnić nie będzie w stanie — i to jest pierwsze stadyum umęczenia. W pracy umysłowej objawia się ono tem, że ilościowo praca się zwiększa a jakościowo zmniejsza (n. p. przy rachowaniu, ilość błędów będzie coraz większą — podczas gdy ilość wykonanych zagadnień będzie się równocześnie zwiększała).

Po tem następuje drugie stadyum większego jeszcze zmęczenia, w którem już praca tak ilościowo jak i jakościowo będzie się zmniejszała.

Jeżeli i teraz będzie człowiek ten dalej pracował, to nastąpi trzecie stadyum najwyższego zmęczenia — które się już objawia zewnętrznymi oznakami. Pamięć zawodzi i to tak dalece, że człowiek nagle nie rozpoznaje cyfr, imion i przedmiotów, otaczających go, odnowa wyobrażeń funkcyonuje coraz gorzej, myśl płynie bardzo uciążliwie, praca fizyczna staje się niepewną i niedokładną, ruchy bezcelowe i niezgrabne. Puls funkcyonuje coraz powolniej i słabiej, bicie serca słabnie, oddech jest coraz krótszy i po-

wierzchowny, mięśnie drżą, jednem słowem wszystko wskazuje na zupełne wyczerpanie energii w organizmie.

Zdarza się czasem, że człowiek: czy to z konieczności, czy ze zbytniej gorliwości nie poprzestaje na tem, lecz pracuje dalej, wskutek czego może nastąpić czwarte stadyum zmęczenia czyli stan wrażliwego podniecenia. Objawia się on tem, że praca jakościowo i ilościowo wzrasta, równocześnie ciało popada w stan gorączkowy (t. zw. Féré), który najczęściej kończy się zupełnem tak fizycznem jak i duchowem wyczerpaniem.

Każda więc większa praca, jakiej od człowieka wymagają jego praktyczne potrzeby życiowe, powoduje różne stany zmęczenia. Znajomość tych stanów, ich stopni i ich następstw dla organizmu i życia duchowego, oraz znajomość różnych sposobów odpoczynku — może inteligencyi i woli człowieka oddać nieocenioną usługę.

Fr. K.

Zlot turnerstwa w Frankfurcie n. Menem

w dniach 18. do 22. lipca 1908.

Sprawozdawca: Świątkiewicz Włodz.

(Dokończenie).

Sześciobój.

Dnia 20. lipca dokończono pięciobój i rozpoczęto sześciobój, w skład którego wchodziły:

I. Drążek (2 ćwiczenia obowiązkowe, jedno dowolne). I. obow. Z naskoku podchwytem zamach do stania na rękach — kołowrót olbrzymi wprzód, zmiana chwytu równorącz w nachwyt — przemyk do zwieszenia — w przednim zamachu pół obrotu równorącz — przemyk olbrzymi do podporu przodem — podmykiem zamach i odboczka w lewo. II. obow.: W zwieszeniu podchwyt. poziomka nóg, przewlek do wagi tyłem (4 takty), wspieranie chorągiewką do podporu tyłem — pół obrót do pod. przodem — odmyk do wagi przodem, łącznie wspieranie równorącz do podporu prostego przodem — opust z pół obr. do zwieszenia i poziomki nóg — zeskok.

II. Poręcze (1·35 m. wysokie). Jedno ćwiczenie dowolne, jedno obowiązkowe (n. k.). Rozkroczka do poręczy, łącznie poziomka nóg, spad do zwiesz. przewr. — wychwyt, stanie na barkach — przerzutem wprzód stanie na rękach — opust do wolnej wagi podpornej — opust do poziomki nóg, pół obrotu w lewo, w tylnym zamachu (p. rękach chwyt obrócony) — odwrotka w lewo ponad obie żerdzie z pół obrotem w lewo.

III. Koń (1·25 m. wysoki). Jedno ćwiczenie dowolne, dwa obowiązkowe. I. obow.: (koń wszerz). Z naskoku zamach przerzu-

tny — przemach kuczny — poziomka nóg — przemach kuczny wstecz do zamachu przerzutnego — zamach okr. prawonóż — koło odwrotne prawonóż, łącznie przemach odboczny w lewo do podporu tyłem — przemach odboczny wstecz w prawo, łącznie odwrotka w l. II. (Między koniem wzdłuż b. ł. a mostkiem jest kozioł wszerz tuż przy koniu, mostek jest 1·30 m. oddalony od konia, koń i kozioł są 1·25 m. wysokie). Rozkroczka ponad kozła i konia z podporem o kark konia.

Na ocenę ćwiczeń obowiązkowych wpływało piękne i zgrabne wykonanie, przy dowolnych nadto i udatność kombinacyi. Przy ćwiczeniach wolnych i na przyrządach najwyżej można było osiągnąć punktów 10. Ćwiczenia wykonane b. dobrze oznaczano 10—9 punktami; dobrze 8—7; dostatecznie 6—5; miernie 4—3; niedostatecznie 2—1 punktami.

IV. Skok w wyż. Do skoku używano mostka 90 cm. długiego a 10 cm. wysokiego. Zaczynano od wysokości 1·20 m. Każdych 5 cm. ponad 1·20 m. (po odliczeniu wysokości mostka) liczono jako 2 punkty. Dozwoloną była jedna poprawka.

V. Bieg z przeszkodami. Bieżnia 100 m. długa, co 20 m. jedna przeszkoda, którą stanowił płotek 1 m. wysoki. Biegano bez przedbiegów po pięciu. Bieżnia tak samo urządzona, jak przy pięcioboju. Za każdą przewróconą przeszkodę odciągano 5 punktów. Bieg wykonany w 18 sekundach = 0 punktom; każdą $^1/_4$ sek. mniej, niż 18 sek. liczono jako 1 punkt; 13 sek. = 20 punktom.

VI. Rzut kulą (10 kg.). Ciężar kuli wynosił 10 kg. Rzucano z postawy, albo z rozbiegu. 5 m. = 0 punktom; każde 20 cm. ponad 5 m. liczono jako 1 punkt, 9 m. = 20 punktom.

Ćwiczenia wolne. Te same co w pięcioboju. Uzyskanie w sześcioboju 100 punktów uprawniało do pisma pochwalnego. Pierwszy zwycięzca w 6-cio boju uzyskał 130 punktów. Zawodników było 1.350.

Boisko wielkie dnia tego przedstawiało mocno urozmaicony widok. Prócz zawodów w biegu szybkim i z przeszkodami, prócz ćwiczeń wolnych, które wykonać musiał każdy okręg przed rozpoczęciem ćwiczeń na przyrządach, grano tu w kilka partyi zawodniczo: Piestówkę, Palanta, Piłkę nożną i Tambourino (bębenek). Najwięcej zwolenników miała Piestówka, którą też niektóre drużyny grały po mistrzowsku. Dnia tego odbyły się ćwiczenia okręgu I., II., III. a, III. e, IV., V., VI., VII., VIII. b), X., XI., XII., XIII. i XV. b. Program ćwiczeń tych okręgów obejmywał obowiązkowe ćwiczenia wolne i na przyrządach. Tu wspomnąć należy o wspólnych ćwiczeniach na 6 wysokich drążkach, wykonanych przez 48 turnerów. Ćwiczono n. p. równocześnie kołowroty olbrzymie wstecz. Były i ćwiczenia na 4 niskich drążkach, na których wykonywano przemyki i koła olbrzymie z poziomką nóg w zwieszeniu. Z ćwiczeń gości podnieść należy ćwiczenia Amerykanów

na trójporęczy: 1. Z naskoku zw. przewrot. wychwyt, zawrotka na drugie poręcze, tam siad rozkr. odwrotny, stanie na rękach odwrotka w prawo. 2. Stanie na rękach, odwrotka w lewo do zw. przewrotnego na drugich poręczach, wychwyt, przerzut do post. na ziemi. 3. (n. k.). Wspieranie, odwrotka w prawo, zawrotka w lewo (do podp. prostego), stanie na rękach, zawrotka w lewo. 4. Wspieranie zamachem, zawrotka w prawo, odwrotka w lewo, zwieszenie przewrotne, wychwyt, stanie na rękach, $^1/_4$ obr., kuczka. Amerykanie północni zaś wykonali wspólne ćwiczenia ciążkami, 8-mio taktowe, przy muzyce. Belgijczycy, w liczbie 6, wykonali bardzo trudne, do baletu zbliżone ćwiczenie wolne, następnie ćwiczyli na poręczach i na drążku. Odróżniali się oni czarnym strojem ćwiczebnym, szybkim, lekkim chodem, elegancyą i miękkością ruchów. Szwajcarowie, w liczbie 18, po długiem nawoływaniu i szukaniu się wzajemnem weszli na zbudowane obok boiska podium i przerobili szkołę swoich zapasów. Do tych zapasów, jak wiadomo, używają mocnych, krótkich spodenek, za które w czasie walki zapaśnicy się chwytają.

Następnie wbiegła na podium gromadka śpiewaków szwajcarskich w strojach góralskich i, wykrzykując (iha!) i wymachując kapeluszami, ustawiła się do śpiewu. Śpiew ich z jodlowaniem robił miłe wrażenie. Po prześpiewaniu jednej zwrotki, występowała para do walki, która trwała bardzo krótko. Zwycięzcę śpiewacy i reszta zapaśników, siedząca półkolem, witali okrzykami. Znów śpiew i znów walka, a na końcu 5 szwajcarów w strojach narodowych, wykonało przy śpiewie bardzo udatne ćwiczenia chorągiewkami czerwonemi, na których widniał biały krzyż. Ćwiczenie polegało na wywijaniu w różnych położeniach i utrzymaniu chorągiewki blisko 1 m^2 mającej w ciągłej rozpiętości. W jednym zastępie zauważyłem bardzo ładne i trudne ćwiczenie na poręczach, które wyrwane z całości podaję: 1. stanie na rękach, odmachem w podporze prostym przerzut wstecz i znów stanie na rękach; 2. z podporu prostego w środku poręczy zamachem przewrót wprzód do podp. prostego, odmachem zw. przewrotne z czego przerzutem wstecz wolny wymyk do podporu prostego. Na kółkach ćwiczyło kilka zastępów, niektóre z ćwiczeń podaję: 1. w przednim zamachu zw. przewrotne, w tylnym zamachu wykręt wstecz, w następnym tylnym zamachu wspieranie, w przednim zamachu zeskok z podporu; 2. w tylnym zamachu wychwyt do podp. prostego, w następnym tylnym zamachu przewrót wstecz do zwieszenia, w przednim zamachu wspieranie, w tylnym zamachu odmach i przewrót wstecz, w przednim zamachu przewrot wprzód do postawy na ziemię; 3. w przednim zamachu zwieszenie przewrotne, w tylnym wykręt, w przednim zam. wychwyt, w tylnym zam. odmach do zwieszenia, w przednim przewrót wprzód, w tylnym zam. wymyk, w przednim zam. zeskok ze zwieszenia przerzutnego; 4. w tylnym zamachu wykręt wprzód (przewrót) łącznie wspieranie, w przednim zam. zw. przewrotne,

w tylnym zamachu wymyk, w przednim odmachem wstecz wymyk, w tylnym odmach, w przednim zamachu rozkroczka do postawy na ziemi. (Uwaga: Zamach brano przy pomocy drugiego ćwiczącego). Tego dnia o godzinie 10-tej wieczór turnerzy frankfurscy wykonali ćwiczenie pochodniami, które właściwie były świetlanemi maczugami.

Dnia 21. lipca rano dokończono sześciobój, w którym między zawodnikami widziałem ludzi już dobrze szpakowatych. Prowadzono dalej zawody w grach piłką a okręgi VIII a), V., VII., IX., X., XIV., III b), XIII. i XV b) przeprowadziły ćwiczenia w myśl swoich własnych programów. Okręg VIII a) wykonał bardzo trudne z 5 elementów złożone ćwiczenia wspólne na 8 poręczach (80 turnerów) — również trudne, bo prawie z samych kół złożone ćwiczenia, wykonał inny okręg na 6 koniach, inny znów 4-taktowe ćwiczenia na 16 poręczach, inny na 20 poręczach. Widziałem tu wogóle wiele ćwiczeń wspólnych na przyrządach tego samego gatunku i mieszanych w różnych ustawieniach przyrządów, n. p. kozioł, drążek, poręcze, poręcze, koń wszerz, — 20 koni w kwadracie (160 turnerów), 4 poręcze na krzyż ustawione (32 turnerów), ćwiczenia trudne, przeważnie wychwyty i stania, 10 kozłów w rzędzie (80 turner.) same przeskoki, — 20 poręczy w dwóch rzędach (160 turn.), ćwiczenia trudne jak: wywijania, wspierania, stania, wagi, nie szły one równocześnie, bo były za trudne jako ćwicz. wspólne — 40 koni w jednym rzędzie wzdł. (b, ł.) (320 turnerów), 16 poręczy ustawionych po 4 na krzyż w kątach kwadratu (128 turnerów), równocześnie ćwiczyło 16 turnerów.

Przystępywanie i odstępywanie odbywało się biegiem, ćwiczenia były nadzwyczaj trudne, a dla umotywowania tego twierdzenia podaję kilka przykładów na końcu poręczy:

1. Rozkroczka do poręczy, stanie na rękach, w przednim zamachu pół obrotu do podp. przewrotnego + wychwyt, stanie na rękach, rozkroczka; 2. ze zwiesz. przewrot. wychwyt, w przednim zamachu pół obrotu do podporu leżąc przodem, zamachem waga podporna z oparciem na łokciu, odmachem przerzut do podporu leżąc przodem, odwrotka i t. p.

K l u b a k a d e m i c k i w liczbie 200 wykonał najpierw obowiązkowe ćwiczenia wolne, następnie 24 ćwiczyło floretami, inni zaś na przyrządach średnio dobrze, na zmianę mieli różne gry.

Po południu w myśl programu odbyły się ćwiczenia starszych turnerów w wieku od 40—50, od 50—60 i ponad 60 lat życia do 70. Ćwiczeniami kierował siwy nauczyciel z Darmstadu, Schmuck. Ćwiczących było 320. Program obejmował następujące ćwiczenia: 1. wspólne ciążkami, 2. ćwiczenia na przyrządach, 3. gry, 4. bieg szybki 100 *m* i szybki chód 1 *km*. Wejście było nieco ozdobne — turnerzy idąc trzymali się pod ramię i nie wybijali tak sztywnemi nogami, jak młodzi turnerzy, wogóle oddział ten robił dobre wrażenie, bo przypominał nasze Zloty okręgowe, pod względem jednak wprawy w ćwiczeniach postawić go muszę wyżej, znać było, że są

to ludzie, którzy gimnastyce oddawali się od wczesnej młodości i dziś ją jeszcze pielęgnują, chociaż nie brakło i grubasów, którzy, nie mogąc dokładnie wykonać jakiegoś przeskoku, wskazywali na brzuch, jako przyczynę ich niezgrabności. I w tym oddziele widziałem stania, kołowroty, przemyki i wagi. Równocześnie na boisku wielkiem odbywał się: bieg rozstawny na 400 *m* i mocowania liną.

Ranek dnia 22. lipca był przeznaczony na pierwszą turnerską wycieczkę na Feldberg, turniejowi szermierczemu, zapasom i 5-cio bojowi w pływaniu. Zawodnicy - szermierze w liczbie 160 wykonali najpierw ćwiczenia obowiązkowe wspólne, następnie, podzieleni na oddziały, rozpoczęli walkę. Zawodnicy dzielili się na 3 główne grupy. Każda grupa obowiązana była bić się na pałasze i floretу. Pierwsza grupa biła się na ciężkie (1200 g.) pałasze i florety w miejscu. Druga grupa biła się pałaszami 750—800 g. ciężkie także w postawie stałej i stałym rozstępie, a grupa trzecia miała lekkie pałasze włoskie 500 g. ważące i biła się w rozstępie wolnym. Florety we wszystkich grupach były jednakowe. W każdej grupie były 3 chody na pałasze i 3 na florety. Pierwszy chód mógł trwać 2 minuty, zmiana stanowisk następowała po jednej minucie walki. Sędziowie w pierwszym chodzie brali pod ocenę tylko postawę walczących, w drugim chodzie, trwającym również 2 minuty, ze zmianą stanowisk po minucie walki, oceniali piękność i pewność ataku i zasłony, w trzecim chodzie, trwającym 5 minut, rozstrzygała ilość otrzymanych cięć. Najwyżej można było zadać 5 cięć. Najlepiej przedstawiała się III. grupa, walcząca metodą włoską. Tu widać było elegancyę ruchów, piękną postawę i wzàjemną uprzejmość, czego brakowało innym grupom, gdzie się bito często jak cepami, a cięcia obopólne były na porządku dziennym. Szermierka odbywała się w namiotach i trwała do godz. 3 po południu.

Na boisku I. odbywały się tymczasem zapasy.

Do zapasów stanęło 80 zawodników, którzy, wykonawszy ćwiczenia wspólne zlotowe, rozpadli się na 3 grupy walczące. Pierwsza grupa obejmowała zawodników z pięcioboju, w drugiej grupie walczyli uczestnicy sześcioboju, a trzecią grupę tworzyli zawodnicy wolni, t. zn. tacy, którzy nie walczyli ani w pięcioboju, ani w sześcioboju. Walczono metodą francuską.

Całe popołudnie dnia tego wypełniły ćwiczenia młodzieży szkół ludowych i turnerek frankfurckich. Uczniowie i uczenice szkół ludowych i wydziałowych wspólnie w liczbie 6.000 (tak mi podano), wykonali najpierw wolne ćwiczenia. Dziewczęta (w białych bluzkach a granatowych spodniczkach) zajęły środek, chłopcy w różnych strojach) stali tuż obok dziewcząt. Ćwiczono w takt dzwonków. Ćwiczenia tak dla chłopców jak i dla dziewcząt były jednakowe, tylko, gdy dziewczęta ćwiczyły I. obraz, to chłopcy ćwiczyli II., następnie przeciwnie. Ćwiczenia były 4-taktowe. Tu znów raziły kupki ubrań przy każdym i każdej (kapelusze, parasolki).

Po skończonych ćwiczeniach młodzież wykrzykła »Gut heil!«, poczem, ubrawszy się (chłopcy w bluzki, dziewczęta w kapelusze), przeciwchodem opuściła boiska, aby po chwili na nowo ukazać się na niem, biorąc udział w zabawach i ćwiczeniach na przyrządach. Nie wszystka jednak młodzież wróciła do udziału w ćwiczeniach zastępów. Ćwiczenia te z początku robiły wrażenie ćwiczeń dowolnych, później dopiero ujęto je w jakiś ład, co trwało dość długo i robiło wrażenie niedbalstwa. Uwagę na siebie zwracał oddział dziewcząt (200), które wykonały piękny rej z krótkiemi wywijadłami trzcinowemi, oddział chłopców ćwiczący wspólnie długiemi żerdziami. Na stole zaś ćwiczył jeden zastęp chłopaków tak wspaniale, że trudno było uwierzyć, że to są tylko uczniowie szkół wydziałowych.

Turnerki Frankfurckie (w granatowych strojach) w liczbie 334 weszły na pierwsze boisko czwórkami, gdzie, wykonawszy korowód, ustawiły się do ćwiczeń laskami żelaznemi. Podczas pochodu niosły laski w prawych rękach. Ćwiczenia wykonane przy muzyce, składały się z kilku obrazów a w każdym był ten sam pląs, obrót skokiem i pochód 4 kroki. Wypadły one pięknie a podziwiać musiałem wzorowe krycie i równanie, wykonane i utrzymane bez żadnych środków pomocniczych. W zastępach ćwiczono przeważnie na przyrządach. I tu widać było należytą wprawę. Między ćwiczącemi były i starsze panie o szpakowatych włosach.

O godzinie 6-tej wieczorem ogłoszono zwycięzców i rozdano nagrody, któremi były wieńce z liści dębowych. Ceremonia ta odbyła się bardzo uroczyście. O godzinie $5^1/_2$ zgromadzili się w namiocie II. sędziowie (a było ich kilkunastu, nauczyciele gimnastyki z całych Niemiec i Austryi), zawodnicy, chorążowie, 25 turnerek i 25 dziewcząt. Stąd ruszono z muzyką na czele w stronę, gdzie obok boiska wybudowane było ogromne podium. Szła więc najpierw muzyka, za nią czwórkami sędziowie, za nimi 25 dziewcząt i 25 turnerek, następnie sztandary towarzystw a w końcu szli okręgami zawodnicy. Gdy się na podium to wszystko odpowiednio ugrupowało, wówczas wszyscy zebrani odśpiewali 3 zwrotki stosownej pieśni, poczem nastąpiły przemowy i ogłoszenia zwycięzców. Pierwszych 25 zwycięzców 6-cio boju i pierwszych 25 zwycięzców 5-cio boju obdarzono wieńcami. Turnerki wieńczyły 6-cio bojowców, dziewczęta 5-cio bojowbów.

Tą uroczystością zakończono Zjazd.

Ćwiczenia obręczą Sokolic.

Wykonane na Zlocie w Prościejowie (Morawy) w d. 15. i 16. sierpnia 1908.

(Dokończenie).

Obraz III.

Hajsa. Czas: 1, 2, 3, 4 w tempie $^1/_8$ nuty.

I. takt: *a*) *b*) *c*) krok, sun, krok prawą wprzód do zakroku lewą.
d) wytrzymaj.

a) pr. ram. wprzód zewn.. obręcz na ramię w położeniu pionowem.
d) wytrzymaj.

II. takt: *a*) *b*) *c*) krok, sun, krok lewą wprzód do zakroku pr.
d) wytrzymaj.

a) lewe ramię wprzód zew. obręcz na ramię w położeniu pionowem.
b) *c*) *d*) wytrzymaj.

III. takt: $^1/_2$ obrót w pr. do zakroku lewą.
b) *c*) *d*) wytrzymaj.

a) obręcz. dolnym łukiem w pr. do poł. pion. nad głową.
b) *c*) *d*) wytrzymaj.

IV. takt: *a*) lekki skłon wprzód.
b) wytrzymaj.
c) prostuj tułów + ściągnij lewą nogę do post. zasadnej.
d) wytrzymaj.

a) *b*) wytrzymaj.
c) obręcz w dół.
d) wytrzymaj.

Od I. do IV. powtórzyć jeszcze raz.

IV. obraz.

Rożek. Czas 1, 2, 3, w tempie $^1/_4$ nuty.

I. takt: *a*) prawą nogą krok w bok.
b) lewą przysuń i napon.
c) postawa zasadna.

a) *b*) *c*) obręcz łukiem na lewo do poł. pion, na prawem ramieniu poł. w bok.

II. takt — jak takt poprzedni z wytrzymaniem koła na ramieniu.

III. takt: *a*) skrzyżowaniem lewej nogi wstecz za prawą, $^1/_2$ obrót w lewo do naponu.
b) *c*) wytrzymaj w naponie.

a) obręcz w dół.
b) *c*) wytrzymaj.

IV. takt *a*) *b*) *c*) post. zasad.

a) *b*) *c*) wytrzymaj.

(Druga część):

Od I. do IV. powtórzyć 3 razy.

I. takt: *a*) skłon w prawo, kucznij prawą + rozkrok lewą. *b*) *c*) wytrzymaj.	*a*) obręcz łuklem na lewo do poł. pion. nad głową. *b*) *c*) wytrzymaj.
II. takt: wytrzymaj.	wytrzymaj.
III. takt: *a*) $^1/_4$ obrót w pr. do kuczki prawą + zakrok lewą. *b*) tułów prostuj + postawa zasadna przysunem lewej nogi. *c*) poskokiem post. skrzyżna (prawa przed lewą).	*a*) wytrzymaj. *b*) obręcz w dół. *c*) wytrzymaj.
IV takt: *a*) poskokiem $^1/_4$ obrót w lewo do post. zasadnej. *b*) *c*) wytrzymaj.	*a*) *b*) *c*) wytrzymaj.

Od I. do IV. powtórzyć jeszcze raz.

V. obraz.

Dokąd jedziesz. Czas: 1, 2, 3 w tempie $^1/_4$ nuty.

I. takt: *a*) *b*) *c*) skrzyżowaniem prawej za lewą, $^3/_4$ obrót w prawo.	*a*) *b*) *c*) obręcz pozostaje w dole.
II. takt: *a*) do kuczki prawonóż, lewą zakrok. *b*) *c*) wytrzymaj.	*a*) obręcz za głową w poł. ukośnem. *b*) *c*) wytrzymaj.
III. takt: *a*) prostuj + krok lewą wprzód. *b*) $^1/_4$ obrót w lewo (na lewej) prawą rozkrok). *c*) wytrzymaj.	*a*) obręcz nad głową poz. *b*) obręcz na prawe ramię w bok w poł. pion. *c*) wytrzymaj.
IV. takt: *a*) przysuń prawą do post. zasadnej. *b*) *c*) wytrzymaj.	*a*) obręcz w dół. *b*) *c*) wytrzymaj.

(Druga część):

Od I. do IV. powtórzyć jeszcze raz.

I. takt: *a*) krok pr. w bok. *b*) sun lewą do postawy zasadnej. *c*) kucznij na lewej + prawą rozkrok (na palcach).	*a*) *b*) *c*) obręcz łukiem w l. na prawe ramię w bok położone, w poł. pion.
II. takt: *a*) prostuj, przysunem pr. nogi post. zasadna. *b*) *c*) wytrzymaj.	*a*) obręcz w dół. *b*) *c*) wytrzymaj.

III. takt: *a*) krok lewą w bok;
b) sun prawą, do postawy zasadnej;
c) kucznij na prawej + lewą rozkrok.

a) *b*) *c*) obręcz łukiem w pr. na lewe ramię w bok położone, w poł. pion.

IV. takt: *a*) prostuj, przysunem lewej nogi post. zasadna + potrójne tupnięcia: lewa
b) prawa;
c) lewa.

a) obręcz w dół;
b) *c*) wytrzymaj.

Od I. do IV. powtórzyć jeszcze raz.

VI. obraz.

Pasła gęsi. Czas: 1, 2, 3 w tempie $^1/_8$ nuty.

I. takt: *a*) krok prawą w bok do rozkroku (l. lotnie);
b) *c*) wytrzymaj.

a) obręcz łukiem w prawo do położenia nad głową (obręcz w zwieszeniu);
b) *c*) wytrzymaj.

II. takt: *a*) sun lewą nogą za prawą z pół obrotem w lewo do post. rozkrok lewą;
b) *c*) wytrzymaj.

a) obręcz na lewe ramię w bok w poł. pion.;
b) *c*) wytrzymaj.

III. takt *a*) pół obrót w l., sun prawą do post. rozk pr.;
b) *c*) wytrzymaj.

a) obręcz łukiem dolnym na pr. ramię w bok w poł. pion.
b) *c*) wytrzymaj.

IV. takt: *a*) przysunem pr. post. zasadna;
b) *c*) wytrzymaj.

a) obręcz w dół;
b) *c*) wytrzymaj.

Uwaga: powyższe 4 takty ćwiczy się łącznie.

V. takt: *a*) krok lewą w bok do rozkroku lewą (lotnego);
b) *c*) wytrzymaj.

a) obręcz łukiem na prawo do poł. zwieszonego nad głową;
b) *c*) wytrzymaj.

VI. takt: *a*) sun pr. przed lewą z pół obrotem w lewo do rozkroku lewą;
b) *c*) wytrzymaj.

a) obręcz na lewe ramię w bok w poł. pion;
b) *c*) wytrzymaj.

VII. takt: *a*) sun lewą za prawą z pół obrotem w lewo do rozkroku prawą;
b) *c*) wytrzymaj.

a) obręcz dolnym łukiem na prawe ramię w bok do położ. pion.;
b) *c*) wytrzymaj.

VIII. takt: *a*) przysunem prawej nogi post. zasadna;
b) *c*) wytrzymaj.

a) obręcz w dół;
b) *c*) wytrzymaj.

IX. *a)* krok prawą w bok; *b)* krok lewą za prawą do naponu; *c)* krok prawą w bok.	*a) b) c)* obręcz łukiem na prawo do poł. w dół.
X. takt: a) przysun lewej nogi; *b)* post. zasadna; *c)* wytrzymaj.	*a) b) c)* wytrzymaj.

XI. i XII. takt = jak takt IX. i X. jednak w lewo.

XIII. takt: *a)* pół obrót w l. do naponu (za pomocą skrzyżowania prawej przed lewą). *b) c)* wytrzymaj.	*a) b) c)* wytrzymaj.
XIV. *a)* post. zasadna; *b) c)* wytrzymaj.	*a) b) c)* wytrzymaj.

XV. Powtórzyć jeden raz XIII. i XIV. takt.
XVI. „ „ „ IX. do XII. takt.

XVII. takt: *a)* krok do środka; *b) c)* wytrzymaj.	*a) b) c)* wytrzymaj.
XVIII. *a) b) c)* wytrzymaj.	*a) b) c)* wytrzymaj.

XIX. *a)* ramiona w górę na zewnątrz, obręcz w lewej ręce. Wszystkie uchwycą prawą ręką obręcz sąsiadki (prawej). Skrajne wolne ręce na biodra;

b) c) wytrzymaj.

XX. *a) b) c)* wytrzymaj.

VII. obraz.

Towaczow. Czas: 1, 2, 3 w tempie $^1/_8$ nuty.

I. *a) b) c)* prawą krok w bok, lewą sun, prawą krok w bok, lewa za prawą.

II. *a) b) c)* prawą krok w bok, lewą sun, pr. krok w bok.

III. *a) b) c)* jak pod I.

IV. *a) b) c)* jak pod II. — jednak przyjść do postawy, rozkrok (lotny) lewą.

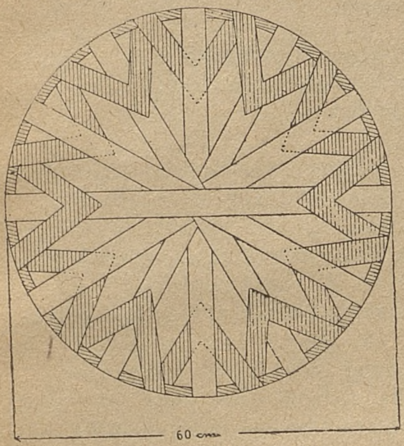
V. *a) b) c)* krok, sun, krok w lewo w bok.

VI. *a) b) c)* krok, sun, krok w lewo w bok, pr. za lewą.

VII. *a) b) c)* jak pod V.

XIII. *a)* krok prawą za lewą;
b) krok lewą w bok;
c) przysuń pr do lewej w post. zasadn.

IX. *a*) obręcz w dół przed siebie;
b) *c*) wytrzymaj.
X. *a*) *b*) *c*) wytrzymaj.


Fig. 1. (p. Nr. 10).

XI. *a*) prawą skrzyżnie przed lewą nogą, obręcz pionowo na lewe ramię w poł. wprzód zewnątrz;
b) *c*) wytrzymaj.

XII. *a*) krok prawą wprzód;
b) pół obrót w lewo na pr. do post. rozkr. (lotny) l. — obręcz pionowo na prawe ramię w położ. wprzód zewnątrz;
c) wytrzymaj.

XIII. *a*) obręcz (łukiem na lewo) w górę ponad głową w poł. pion., wytrzymaj w rozkroku.

XIV. *a*) obręcz (łukiem na pr.) w dół, przysun lewej do postawy zasadnej;
b) *c*) wytrzymaj.

Od XI. do XIV. powtórzyć 3 razy po sobie.

Gimnastyka w gniazdach włościańskich.

(Cwiczenia odbywają się na boisku lub łące).

(Ciąg dalszy).

VI. osnowa.

20 minut: *a*) musztra zastępu: formowanie czwórek z dwuszeregu i naodwrót podczas pochodu — pochód szybki i drobny; — *b*) w kolumnie ćwiczebnej:

1. napon łącznie rozkrokiem jednonóż + podn. ramion;
2. podnoszenie nóg łącznie ze skłonem w stronę podnoszenia;
2. przysiady + wytrzymanie ram. wprzód (w bok). Wszystkie powyższe ruchy w takcie oddechowym.

15 minut: ćwiczenia maczugami w kolumnie ćwiczebnej. Wielkie okręgi: jednorącz naprzemianrącz, oburącz.

10 minut: *a*) skłon napięty wolny w rozkroku + skłon końcowy wprzód; *b*) pochód równoważny wprzód po łacie, belce, żerdzi, leżącej na ziemi; *c*) skłony tułowia wprzód, wstecz, w bok, w postawie jednonóż ustalonej, druga stopa na kolanie współćwiczącego, który klęczy jednonóż i stopę pierwszego rękami przytrzymuje.

15 minut: skok w wyż przez sznur z miejsca i rozbiegu. Wkońcu ćwicz. w głębokim oddechu.

VII. Osnowa.

25 minut: *a)* musztra zastępu: powtórzenie;
b) 1. napony z wytrzym. + przenoszenie ramion;
2. skurcze i rzuty + ręce na biodra;
3. wypady.

15 minut: Ćwicz. laską: postawa zasadna — uchwyt za oba końce — laska przed sobą w dole — każdy ruch 10 razy.

1) 1. lewe ram. wprzód — laska stycznie (prawa pięść pod pachę lewą) — 2. post. pierwotna — 3. prawe ram. wprzód laska stycznie (l. pięść pod pachę prawą) — 4. post. pierwotna;

2) 1. lewe ram, w górę — laska stycznie (pr, pięść pod pachę lewą) — 2 post. pierwotna — 3. prawe ram. w górę laska stycznie (l. pięść pod pachę prawą) — 4. post pierwotna;

3) 1. lewe ram. w bok — laska stycznie (pr. pięść do lewego barku) — post. pierwotna — 3. prawe ram. w bok — laska stycznie (l. pięść do pr. barku) — 4 post pierwotna.

Podobnie:

4) 1. lewe ram. wstecz — laska stycznie — 2. post. pierw. — 3. prawe ram. wstecz — laska stycznie — post. pierwotna;

5) 1. lewe ram. w górę na zewnątrz — laska stycz. 2. post. pierw. — 3. prawe ram. w górę na zewnątrz — laska stycz. 4. post. pierw.;

6) 1. lewe ram. w górę w skos — laska stycz. 2. post. pierw. — 3. pr. ram. w górę w skos — laska stycz. 4. post. pierw.;

7) przekład laski wstecz (ponad głowę) i wprzód.

Ćwiczenia te od 1. do 6. powtórzyć łącznie z wykrokami, rozkrokami i zakrokami.

10 minut: *a)* Skłon napięty z oparciem ramion o ścianę (parkan) lub z pomocą współćwiczącego — wytrzymaj + 3 napony po sobie — w końcu skłon wprzód; *b)* pochód równoważny po łacie (belce, żerdzi) położonej na ziemi; *c)* skłon wstecz w siadzie (z ustaleniem nóg) — podpór leżąc przodem — podpór leżąc bokiem.

15 minut: Skok w wyż i w dal z rozbiegu.

W końcu ćwicz. w głębokim oddechu.

VIII. Osnowa.

20 minut: *a)* musztra zastępu: $^1/_4$ i $^1/_2$ obroty w czasie pochodu; *b)* w kolumnie ćwiczebnej:
1. napon łącznie wykrokiem + przenoszenie ram.;
2. podnosz. nóg + skłon w przeciwną stronę podnoszenia;
3. uniki + rzuty ramion.

15. minut: Ćwiczenia maczugami: małe okręgi jednorącz — naprzemianrącz — oburącz.

10 minut: *a)* skłon napięty z oparciem rąk o ścianę (parkan) lub z pomocą współćwiczącego — wytrzymaj + skurcze nóg na przemianstronne — w końcu skłon wprzód; *b)* pochód równoważny po kładce (belce — żerdzi) ukośnie ułożonej (jeden koniec na ziemi drugi na krześle lub kobylniczce — kładkę należy ustalić, iżby się pod nogami ćwiczącego nie obracała); *c)* skłon wstecz w leżeniu przodem (na piersiach) z ustaleniem nóg (współćwiczący wykonują opór na stopy) podnoszenie nóg w leżeniu tyłem (na grzbiecie) — skłony w bok i zwroty tułowia — w postawie o szerokim rozkroku — z podnosz. ramienia — przeciwnego skłonowi — w górę.

15 minut: Skok przelotny między dwa sznury, zawieszone nad sobą.

W końcu ćwicz. w głębokim oddechu.

Kronika.

Zawody w biegu rozstawn. na 1000 mil ang. (1 mil = 1609 *m*). Organizacya znana w Ameryce pod nazwą Y. M. C. A. (Young Men Christien Association) — mająca na celu wychowanie cielesne chrześcijańskiej młodzieży amerykańskiej, zapowiedziała na lipiec b. r. bieg rozstawny na 1000 mil ang. z New Yorku do Chicago, w którym dopuszczono do udziału juniorów, młodzież w wieku od 15 do 18 lat. Przestrzeń z New Yorku do Chicago wynosi wprawdzie tylko 900 mil ang., bieg jednak zaokrąglono do 1000 mil. Uczestników biegu obliczono na 2000, każdy przebiega przestrzeń pół mili ang.. Cały bieg obliczono na 6 dni, biegać się będzie tylko dniem a więc przez 72 godz. ogółem, czyli 1000 *m* w 2 min. $18^4/_5$ sek. Przez dwa miesiące przygotowywano moc młodzieży (trenowano) do tego biegu we wszystkich wielkich miastach i wybrano tylko najlepiej ukwalifikowanych.

Mayor (burmistrz) New Yorku, przeszle biegiem tym pozdrowienie pisemne majorowi Chicagowskiemu, a mianowicie odda je, złożone w srebrnej puszce, pierwszemu zawodnikowi, przy starcie New Yorskiego ratusza — a ten odda je drugiemu, drugi trzeciemu i t. d.

Zapowiedź zawodów tych wzbudziła wśród młodzieży amerykańskiej olbrzymi ruch na polu lekkiej atletyki. Każdy, czujący się na siłach, młodzieniec pragnął należeć do wybranych, trenował się, co mu sił starczyło, tem samem przybywało mu sił i zdrowia, rozmiłował się w ruchu cielesnym, a choć los go niedopuścił do zawodów pozostał miłośnikiem ćwiczeń cielesnych, które dalej kontynuuje w nadziei, że w przyszłości uzyska miejsce w innych zawodach. Oto metoda, jakiej Ameryka używa, aby młodzież swoją zachęcić i przymusić do ćwiczeń cielesnych i na dłuższą metę ich przykuć.

Zawody w Diabolo. »Diabolo« — znana powszechnie najnowsza zabawka dla dzieci mniejszych i większych, zastosowana już nawet do gry tennisowej — a mogąca być równie wybornie zastosowana do wielu gier z rodzaju »Rzucanek i chwytek«, zyskuje obecnie prawo gier sportowych. Oto »Cambo Club de France« rozpisał na r. 1908 zawody w diabolo, o nagrodę wędrowną wartości 1000 fr. Nagroda przypadnie temu zawodnikowi, który w trzykrotnych zawodach zwycięży. Zwycięzca w jednym zawodzie otrzyma plastyczną kopię nagrody (przedmiotu zdobnego).

Oprócz tego, ci wszyscy: panowie, panie i młodzież niżej lat 13, którzy zwyciężą w jednostkowych ćwiczeniach, otrzymają w nagrodę: złote i srebrne medale, tudzież przybory do »diabolo« rozmaitego wyrobu.

Zawody obejmują trzy ćwiczenia: *a)* rzut w górę (każdych 2 *m* w górę oznacza się 1 punktem); *b)* rzut w dal (każdy 1 *m* oznacza się 1 punktem); *c)* ćwiczenia dowolne (oznacza się stosownie do trudności punktami od 1 do 75).

Zlot sokoli w Prostejowicach (na Morawie). Szczegółowy opis tego Zlotu podał d. Biega w »Przew. gimn. Sokół« w Nr. 9. b. r., tu podajemy, że wypadł, jak wszystkie Zloty czeskie wspaniale. Sokolstwo polskie miało na nim swoich reprezentantów. Program ćwiczeń publicznych obejmował:

1. Pochód uroczysty, którego metą było boisko zlotowe;
2. Bezpośrednio potem nastąpiły: ćwiczenia dorostu sokolego: *a)* chorągiewkami, *b)* igrzyska, *c)* na przyrządach;
3. Ćwiczenia dorostu żeńskiego: ćwicz. ozdobną laską;
4. Ćwiczenia sokolic: *a)* kołem ozdobnem, *b)* chorągiewkami;
5. Ćwiczenia sokołów: *a)* betonem, *b)* boxowic i t. p.;
6. Piramidy (okręgu północno-morawskiego);
7. Ćwiczenia jazdy sokolej.

Chorwacki Zlot w Suszaku. Zlot okręgu Zw. sok. chorw. Zrinjsko-Frankopańskiego odbył się w d. 7.—9. wrześn. br. w Sušaku obok Rjeki (Fiume). Program Zlotu obejmował: 7. w r z e ś n i a: 1. powitanie; 2. zebranie sędziów zawodniczych. 8. w r z e ś n i a: 1. o godz. 5 rano pobudka; 2. o godz. 6 rano zawody; 3. o 8-ej rano próby; 4. o 10 przed południ. pochód uroczysty i poświęcenie sztandaru sokoła sušackiego; 5. obiad; 6. o godz. 3 popoł. ćwicz. publiczne: *a)* ćw. wolne, *b)* na przyrządach, *c)* ćw. okręgów, *d)* ćw. maczugami, *e)* piramidy; 7. wieczorem zabawa. 9. w r z e s i e ń Wycieczka na chorwacki kwarner (zatoka obok Rjeki).

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.